

# GESUNDHEIT

AKZO NOBEL  
BAYERN



## Mehrleistungen zu Schwangerschaft und Geburt

Für die Gesundheit Ihres Kindes – von Anfang an.  
Mehr Infos auf Seite 8 und 9

06



Endometriose – Schleimhautwucherungen im Unterleib.

08



NEU: Beratung durch freies Hebammenteam.

14



Pilze – gesunde Leckerbissen.

# Themen dieser Ausgabe:

## 04 AKTUELL

**Kurzmeldungen:** Ausbildungsmesse  
Berufswegekompass: Wir sind dabei.  
Familienfragebogen jetzt auch online.  
Studentenbeiträge ab WS 2019.  
Datenschutz: sichere Adressänderung

## 06 GESUNDHEIT

Endometriose – Lauffeuer im Bauch

## 08 LEISTUNGEN

Unsere Mehrleistungen rund um  
Schwangerschaft und Geburt

## 10 BKK INTERN

Das Geschäftsjahr 2018  
der BKK Akzo Nobel

## 11 LEISTUNGEN

Mehr fürs Geld:  
freiwillige Satzungsleistungen

## 12 REISE

Auf Kneipp-Tour in Bad Wörishofen

## 14 ERNÄHRUNG

Pilze sammeln im Herbst

## 15 GEWINN-RÄTSEL

**Rund um die Gesundheit gut informiert!**



Heinz Michelbrink  
Vorstand der  
BKK Akzo Nobel

## Liebe Leserin, lieber Leser,

mehr als 170 Millionen Frauen sind weltweit von Endometriose betroffen – Schleimhautwucherungen und Verwachsungen im Unterleib, die starke Schmerzen hervorrufen und mit unterschiedlichsten Symptomen einhergehen können. Wir setzen uns mit der Erkrankung auf den Seiten 6 und 7 auseinander.

Werdende Eltern möchte ich auf unsere Mehrleistungen rund um Schwangerschaft und Geburt aufmerksam machen. Wir stellen Ihnen auf den Seiten 8 und 9 beispielsweise unsere Präventionsprogramme gegen Frühgeburten vor sowie das ganz neue Angebot „Kinderheldin“: Es ermöglicht Ihnen online oder per Telefon eine terminfreie und kompetente Beratung durch unabhängige Hebammen.

Die BKK Akzo Nobel hat in der Vergangenheit überdurchschnittlich in Leistungen investiert, die nicht im gesetzlichen Leistungskatalog der Krankenkassen vorgesehen sind. Auch in Zukunft möchten wir das so halten und Ihnen mehr bieten als andere Kassen. Dennoch müssen wir die stetig steigenden Ausgaben für die medizinische Versorgung in Deutschland im Blick behalten. Wie diese sich konkret für die BKK Akzo Nobel darstellen, können Sie auf den Seiten 10 und 11 nachlesen.

Ich wünsche Ihnen einen schönen Herbst. Bleiben Sie gesund!

Ihr



Attraktiver Beitragssatz

**15,1 %**

& viele Mehrleistungen

## KIDS UND TEENS – BEWEGT EUCH!

Weniger als ein Drittel der Kinder und Jugendlichen in Deutschland erreichen die empfohlenen 60 Minuten Bewegung am Tag. Dieser laut KiGGS-Studie\* immer größer werdenden Zahl von inaktiven, zunehmend motorisch auffälligen Kindern steht jedoch eine Gruppe von sehr aktiven, körperlich fitten Kindern gegenüber. Sie treibt Sport allerdings nicht mehr unorganisiert im Alltag, sondern im Studio oder Verein.

\* Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland, Robert Koch-Institut



## Die BKK Akzo Nobel ist dabei **Berufswegekompass**

Wer sich praxisnah und umfassend über Ausbildungsgänge und Berufschancen informieren möchte, sollte sich die Ausbildungsmesse Berufswegekompass am 5. Oktober von 9 bis 15 Uhr in Aschaffenburg nicht entgehen lassen. Am Stand 65 der f.a.n. frankenstolz arena stehen Ihnen auch Ausbilder und Auszubildende der BKK Akzo Nobel gerne Rede und Antwort – angehende Sozialversicherungsfachangestellte schätzen unser hohes Ausbildungsniveau. Mehr Infos unter [www.berufswegekompass.net/aschaffenburg/](http://www.berufswegekompass.net/aschaffenburg/)

# BERUFSWEGE KOMPASS

ab WS 2019

## Neue Studentenbeiträge



Foto: iStockphoto/StockRocket

Ab dem **1.10.19** (bei Fachhochschulern seit dem 1.9.19) betragen die **monatlichen Beiträge für pflichtversicherte Studenten**

- zur Krankenversicherung: 79,76 Euro
- zur Pflegeversicherung: 22,69 Euro  
bzw. für Kinderlose: 24,55 Euro

Der Grund für die gestiegenen Beiträge ist der Anstieg der BAföG-Bedarfssätze. Die Krankenversicherung für Studenten kann bis zum 14. Fachsemester, längstens bis zum 30. Geburtstag, in Anspruch genommen werden.

Datenschutz

## Sichere Adressänderung

Wir bitten Sie zu beachten, dass wir Adressänderungen ab sofort aus Sicherheitsgründen nur schriftlich mit Unterschrift oder über unsere Online-Geschäftsstelle, jeweils mit Angabe der KV-Nummer zur zweifelsfreien Identifizierung, entgegennehmen.



Foto: iStockphoto/vanastar



Foto: iStockphoto/Gaber86

jetzt online

## Familienfragebogen

Wir sind gesetzlich verpflichtet, die Versicherung beitragsfrei mitversicherter Angehöriger regelmäßig zu überprüfen. Bisher haben wir Ihnen dazu einen Fragebogen per Post zugeschickt. Ab sofort geht's aber auch ganz bequem über ein anwenderfreundliches und geschütztes Webportal. Wie das genau funktioniert, haben wir betroffenen Versicherten vor einigen Wochen in einem Schreiben mitgeteilt. Der erforderliche Login-Code ist zwischenzeitlich abgelaufen; Sie erhalten im Herbst automatisch einen neuen, falls Sie noch nicht geantwortet haben. Bitte lassen Sie uns Ihre Angaben in jedem Fall zukommen, auch wenn sich bei Ihnen nichts geändert hat. Gerne informieren wir Sie zum Thema auch telefonisch unter **06022.7069220**, oder mailen Sie an [meldungen@bkk-akzo.de](mailto:meldungen@bkk-akzo.de).



# Die AKTIVWOCHE.

## Das 7-tägige Gesundheitsangebot für die Versicherten der BKK Akzo Nobel.

Höchstleistungen werden im Berufsleben und im Alltag von fast allen verlangt. Doch sie sind nur möglich, wenn Körper und Geist in gesunder Balance sind. Endlich wieder richtig fit werden und dabei in landschaftlich reizvoller Umgebung die Seele baumeln lassen? Eine wunderbare Idee!

### Fit für die wichtigen Dinge im Leben

DIE AKTIVWOCHE. bietet für Familien, Einzelteilnehmer und Senioren unterschiedliche Präventionsschwerpunkte in den Bereichen Bewegung, Entspannung und Ernährung. So begegnen Sie Gleichgesinnten, mit denen Sie sich austauschen können. Darüber hinaus erhalten Sie wertvolle Tipps und Anregungen, um anschließend mit neuer Energie in Alltag und Berufsleben zurückzukehren.

### Wählen Sie aus 4 Bereichen:

- **DIE AKTIVWOCHE.DAS ORIGINAL** beinhaltet vielfältige und ganzheitliche Angebote für jedes Alter
- **AKTIVWOCHE.XTENSIVE** für alle, die neue Herausforderungen suchen
- **AKTIVWOCHE.EXTRA** für Familien, Frauen und Best Ager
- **AKTIVWOCHE.SPEZIAL** stellt Themen wie Stressreduktion, Stärkung des Rückens, der Ausdauer – zum Beispiel durch Gesundheitswandern – sowie eine gesunde Ernährung in den Mittelpunkt.

### Wollen Sie auch aktiv werden?

Die AKTIVWOCHE bekommt jeder Versicherte einmal jährlich als Präventionsmaßnahme von seiner Betriebskrankenkasse bezuschusst. Sie zahlen den Eigenanteil, der die Kosten für die Unterkunft und die ausgewiesene Verpflegung beinhaltet – die Kosten für das Gesundheitsprogramm werden mit bis zu 160,-Euro bezuschusst. So können Sie unbeschwert die Angebote nutzen, die wichtige Bestandteile unserer Gesundheitsförderung sind.

### Biohotel\*\*\*superior Garmischer Hof

Seit vier Generationen kreiert die Familie Seiwald im Garmischer Hof eine persönliche Atmosphäre im Herzen von Garmisch-Partenkirchen. Individualität und Herzlichkeit prägen hier ein Gefühl von Wohlbefinden. Raue Bergmassive, grüne Almwiesen und kristallklare Bäche – Garmisch-Partenkirchen berührt Sie mit seiner Ursprünglichkeit und Offenheit, mit Lebendigkeit und bayerischem Charme.

### HABEN WIR IHR INTERESSE GEWECKT?

Dann nutzen Sie die vielfältigen **Aktivwochen- und Well-Aktiv-Angebote** auf unserer Homepage: [bkk-akzo.de/leistungen/praevention](http://bkk-akzo.de/leistungen/praevention)

Den neuen Aktivwochen-Katalog 2020 können Sie ab Oktober 2019 bei Ihrer BKK Akzo Nobel bestellen.

Veranstalter des Gewinnspiels ist die **Gesundheitsservice Management GSM GmbH**. Teilnahmeberechtigt sind alle volljährigen Versicherten der am Gewinnspiel beteiligten Krankenkassen. Nicht teilnehmen können die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Gesundheitsservice Management GSM GmbH und des Biohotels Garmischer Hof. Nicht teilnehmen können und nicht gewinnberechtigt sind zudem Nutzer von Gewinnspiel-Eintragsservices sowie jegliche Arten von automatisierter Massenteilnahme. Die Gewinner werden durch Losverfahren ermittelt und schriftlich benachrichtigt. Die Preise werden von unseren Gesundheitspartnern, der Gesundheitsservice Management GSM GmbH und dem Biohotel Garmischer Hof gesponsert und nicht aus Mitgliedsbeiträgen der teilnehmenden Krankenkassen finanziert. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Datenschutz: Die Gesundheitsservice Management GSM GmbH (Unternehmenssitz: Dönhoffstr. 27 in 51373 Leverkusen, E-Mail: [vertrieb@gsm-gesund.de](mailto:vertrieb@gsm-gesund.de)) als verantwortlicher Datenverarbeiter benötigt die geforderten Angaben für die Durchführung des Gewinnspiels. Ihre Angaben werden nicht an Dritte weitergeleitet. Ihre angegebenen Daten werden ausschließlich zur Gewinnermittlung verwendet und anschließend gelöscht. Weitere Informationen zur Datenverarbeitung und zu Ihren Rechten erhalten Sie unter [www.gsm-gesund.de/datenschutz](http://www.gsm-gesund.de/datenschutz).

**25** AKTIVWOCHE  
Jahre

## GEWINNSPIEL

Machen Sie mit, und gewinnen Sie eine von insgesamt 5 Aktivwochen für je 2 Personen im Biohotel\*\*\*Garmischer Hof in Garmisch-Partenkirchen (6 Übernachtungen mit Frühstück inklusive Gesundheitsprogramm, Zusatzleistungen und GaPaCard plus ein exklusives Gourmet-Abendessen im Biohotel) im Wert von insgesamt je 1.250,- €.

Beantworten Sie folgende Frage:

Wie heißt der höchste Berg bei Garmisch-Partenkirchen?

- Zugspitze     Feldberg

Senden Sie die Antwort mit Ihrem Namen, Ihrer vollständigen Adresse und mit dem Stichwort „Gewinnspiel Aktivwoche“ bis zum 31.12.2019 per E-Mail an [gewinnspiel@gsm-gesund.de](mailto:gewinnspiel@gsm-gesund.de) oder per Post an Gesundheitsservice, Schanzstr. 10, 54470 Bernkastel-Kues.



# 176 Millionen Frauen

sind weltweit von  
Endometriose betroffen,  
in Deutschland gibt  
es jährlich 30.000  
Neuerkrankungen.\*

\* [www.endometriose-vereinigung.de/  
was-ist-endometriose.html](http://www.endometriose-vereinigung.de/was-ist-endometriose.html)

## Lauffeuer im Bauch Endometriose

Regelschmerzen können fies sein. Doch bei Endometriose – wuchernder Schleimhaut außerhalb der Gebärmutter – herrscht während und auch außerhalb der „Tage“ Ausnahmezustand.

Das Kuriose an Endometriose ist, dass sie wie in der Gebärmutter dem Einfluss der Hormone Östrogen und Progesteron unterliegt: An Endometriose-Herden treten „Minimenstruationen“ auf – eine Sisypusarbeit für das Immunsystem, dieses Blut, das nicht nach außen abfließen kann, wieder loszuwerden. Das gelingt kaum, ohne dass es zu Entzündungen mit Narbenbildung kommt.

### Vielfältige Wucherungen

Endometriose „befällt“ Eierstöcke, Darm, Bauchfell und manchmal sogar Organe wie Lunge oder Niere. Sie breitet sich mitunter auch auf tieferes Gewebe aus und beeinträchtigt dann schon mal Nerven, Lymphknoten oder Muskelschichten. Verwachsungen können sich mit der Zeit um innere Organe herumwickeln, netzartige Strukturen von einem zum anderen Organ bilden oder sich ans Bauchfell anheften. „Was als frühe Verwachsung in der Bauchhöhle begann, kann zu einem steinfesten Gewebe werden“, hat der Endometriose-Experte Dr. Tamer Seckin beobachtet.\* Die Folge: eine schillernde Palette an ganz unterschiedlichen Symptomen und chronischen Schmerzen.

## Hilfe zur Selbsthilfe

Hier finden Sie zertifizierte Praxen und Kliniken, die auf Endometriose spezialisiert sind: [www.endometriose-vereinigung.de/zertifizierte-zentren.html](http://www.endometriose-vereinigung.de/zertifizierte-zentren.html)

### Symptome bei Endometriose:

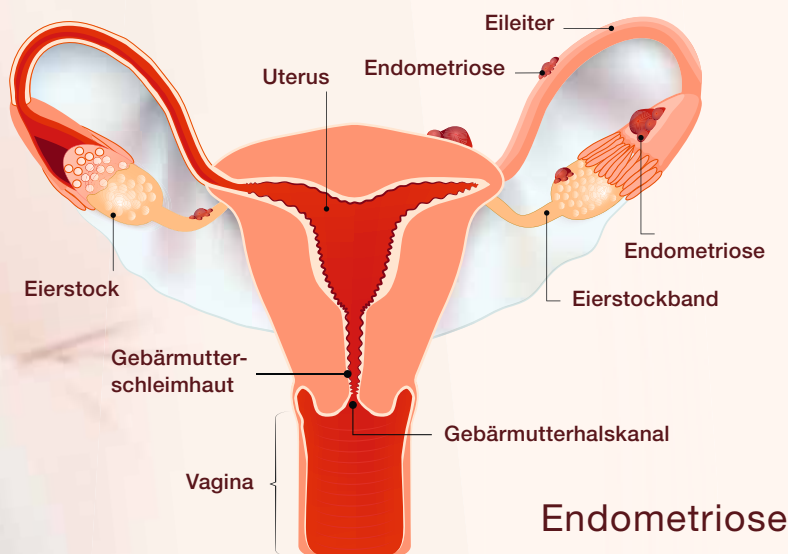
- extrem schmerzhaft, sehr starke, lang anhaltende Regelblutungen mit „Killerkrämpfen“, sodass der Alltag kaum bewältigt werden kann
- schwere Magen-Darm-Beschwerden, Schmerzen beim Stuhlgang oder bei jeder Darmbewegung, vor allem während der Periode
- Schmerzen beim Sex
- Neuropathie zum Beispiel des Ischiasnervs
- starke Schmerzen in Unterleib, Beinen, Wirbelsäule, insbesondere während der Regel
- Nieren- und Blasenprobleme
- Fatigue: ein permanenter Ermüdungszustand aufgrund der chronischen Entzündung
- Unfruchtbarkeit

Bei der Vielzahl an Beschwerden wird meist an andere Erkrankungen gedacht, nicht jedoch an Schleim-

hautwucherungen im Unterleib: zum Beispiel an ein Reizdarmsyndrom oder eine Blinddarmentzündung, was schon mal zu überflüssigen OPs führen kann. Dadurch wird Endometriose häufig erst nach einem längeren Leidensweg diagnostiziert. Hinzu kommt, dass ein Mädchen, dessen erste Regel schon extrem schmerzhaft verläuft, eher ein Schmerzmittel in die Hand gedrückt bekommt, als dass die Ursachen dafür hinterfragt werden. Schmerzen werden häufig als normal angesehen. Endometriose hat eine erbliche Komponente: Ist die Mutter oder Großmutter betroffen, kann es auch die Tochter sein.

### Diagnose und Therapie

Nach Ultraschall und MRT werden die Endometriose-Herde mittels Laparoskopie (Bauchspiegelung) optisch identifiziert und mikroskopisch untersucht. Mithilfe der laparoskopischen Chirurgie werden alle Herde schonend herausgeschnitten. Dafür genügen kleinere Bauchschnitte. Wurden Schleimhauterde entfernt, können später allerdings wieder neue auftreten und eine erneute OP erforderlich machen.



## \* Buchtipp

Der Frauenarzt Dr. Tamer Seckin klärt in seinem Buch umfassend über „das Chamäleon der Gynäkologie“ auf.

Tamer Seckin: *Endometriose. Mehr als nur Regelschmerzen. Die unerkannte Frauenkrankheit verstehen und behandeln.*

272 Seiten. Softcover. mvg verlag. 16,99 Euro. ISBN 978-3-7474-0056-2



Foto: mvg verlag

# Mehrleistungen Rundum gut versorgt

Die BKK Akzo Nobel hat für ihre Versicherten ein Mehrleistungspaket geschnürt, das bereits in der Schwangerschaft den Grundstein für eine optimale Gesundheitsversorgung legt – für das Kind und auch für seine Eltern. Einen Auszug aus unserem umfangreichen Mehrleistungspaket zu diesem Thema haben wir im Folgenden für Sie zusammengestellt.

Mehr dazu und weitere Programme zum Thema unter [bkk-akzo.de](http://bkk-akzo.de).



## BKK Hallo Baby

Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden von Anfang an sind uns ein Anliegen und Ansporn. Am 1. Juli dieses Jahres ist die BKK Akzo Nobel daher mit dem für Sie kostenlosen Vorsorgeprogramm „Hallo Baby“ an den Start gegangen. Es umfasst verschiedene Untersuchungen und ein ausführliches Gespräch über individuelle Risikofaktoren für eine Frühgeburt. Als solche gilt eine Geburt vor der 37. Schwangerschaftswoche bei einem Geburtsgewicht des Babys von weniger als 2.500 Gramm. Ein Großteil der Frühgeburten ist durch rechtzeitiges Gegensteuern vermeidbar.

Erkrankungen wie Diabetes mellitus, Rauchen oder auch chronischer Stress können zum Beispiel das Risiko einer zu frühen Geburt erhöhen, ebenso medizinische Risikofaktoren wie etwa eine bakterielle Vaginose oder eine Infektion mit Toxoplasmose. Hier wollen wir ansetzen. Das Ziel von „Hallo Baby“ ist es, werdende Mütter mit Lösungsmöglichkeiten individuell zu unterstützen, um Risiken für eine Frühgeburt zu erkennen und zu senken. Eine Teilnahmeerklärung erhalten Sie bei am Programm teilnehmenden Frauenärzten.

### Das Programm beinhaltet folgende Tests:

- Einen Toxoplasmosestest bei Feststellung der Schwangerschaft. Entnommenes Blut wird auf Antikörper untersucht.
- Ein Infektionsscreening mittels eines Abstrichs auf bakterielle Scheidenbesiedlung von der 13. bis zur 20. Schwangerschaftswoche.
- Einen Abstrichtest auf Streptokokken-B Bakterien in der 35. bis 37. Schwangerschaftswoche.

## BabyCare

Auch unser Vorsorgeprogramm „BabyCare“ hat als übergeordnetes Ziel, die Frühgeburtenrate zu senken. Es setzt bei Ihrem persönlichen Lebensstil an und möchte durch Aufklärung und Analyse etwa Ihrer Ernährungsgewohnheiten mögliche Schwangerschaftsrisiken aufzeigen. Mit dem „BabyCare“-Fragebogen erhalten Sie in kurzer Zeit Ihr persönliches Gesundheitsprofil. Alles, was Einfluss auf Ihre Schwangerschaft hat – Ernährung, Bewegung, Stress, Krankheiten – wird dabei im Blick behalten. Verhaltensempfehlungen, eine schöne Rezeptbroschüre sowie Entspannungshilfen begleiten Sie durch Ihre Schwangerschaft. „BabyCare“ ist in vielen Frauenarztpraxen erhältlich. Beziehen Sie das Programm dort, erstatten wir Ihnen die nachgewiesenen Kosten in Höhe

von 34,90 Euro. Falls Ihr Frauenarzt „BabyCare“ nicht anbietet, können Sie das Programm mit Rezeptbroschüre bestellen und die Rechnung zur Erstattung bei uns einreichen.

Die Bestelladresse und mehr Infos finden Sie auf [www.baby-care.de/index.html](http://www.baby-care.de/index.html)

## Kinderheldin

Außerhalb der Vorsorgetermine stellen sich immer Fragen zu Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett oder – wenn das Baby schon auf der Welt ist – zu Säuglingspflege oder zum Stillen. Das ist völlig normal, denn jede Frau betritt mit diesen Lebensphasen Neuland und ist manchmal auch verunsichert. Gut zu wissen: Für eine kompetente, unkomplizierte und schnelle Antwort können Sie sich per Chat, Videocall oder Telefon auch an Wochenenden und Feiertagen täglich von 7 bis 22 Uhr an das unabhängige Hebammenteam von „Kinderheldin“ wenden. Mit dem kostenlosen Angebot für Schwangere und Mütter möchten wir auch dazu beitragen, mögliche Versorgungslücken in der Hebammenbetreuung zu schließen. Mehr dazu unter [www.kinderheldin.de/bkk](http://www.kinderheldin.de/bkk)

### So einfach ist die Teilnahme:

Gutscheincode bei uns anfordern, auf [www.kinderheldin.de/bkk](http://www.kinderheldin.de/bkk) den entsprechenden Code eingeben und registrieren. Nach erfolgter Registrierung Telefonat oder Chat auswählen und eine Hebamme kontaktieren. Es muss keine zusätzliche App oder Anwendung heruntergeladen werden.

### Teilnahmevoraussetzungen:

- Sie sind bei der BKK Akzo Nobel versichert.
- Ihre Schwangerschaft wurde ärztlich festgestellt.
- Sie können das Angebot längstens bis ein Jahr nach der Entbindung nutzen.



**Kundenberatung**  
**BKK Akzo Nobel**  
**Fon: 06022.7069460**  
**Mail: [kundenberatung@bkk-akzo.de](mailto:kundenberatung@bkk-akzo.de)**

# Mitgliederwachstum und Ausgabensteigerung

## Unser Geschäftsjahr 2018

BEITRAGSSATZ  
15,1%

Am 25. Juli 2019 hat der Verwaltungsrat der BKK Akzo Nobel Bayern die Jahresrechnung 2018 abgenommen und den Vorstand entlastet.

Die seit 1924 bestehende BKK Akzo Nobel ist mit derzeit rund 55.000 Versicherten größte Betriebskrankenkasse und zweitgrößter Versicherer der gesetzlichen Krankenversicherung in der Region Aschaffenburg/Miltenberg. Mit unserem seit Jahren günstigen Beitragssatz sind wir zudem aktuell die günstigste bayerische Krankenkasse. „Trotz des attraktiven Beitrags sparen wir nicht an Leistung – im Gegenteil. Wohl deshalb haben sich auch im letzten Jahr wieder zahlreiche Menschen für die BKK Akzo Nobel als ihre Krankenkasse entschieden. Wir freuen uns über knapp 4.200 neue Versicherte“, so Vorstand Heinz Michelbrink.

### Ausgaben steigen deutlich

Der Trend zu steigenden Ausgaben – vor allem für Arzneimittel, Krankenhausbehandlungen und Krankengeld – hielt auch 2018 an. Für die medizinische Versorgung unserer Versicherten haben wir im letzten Jahr insgesamt 142,4 Millionen Euro ausgegeben. Dieser Summe stehen Einnahmen in Höhe von 135,2 Millionen Euro gegenüber. Die konkreten Zahlen je Versicherten sowie die prozentuale Veränderung zum Jahr 2017 können Sie der Tabelle entnehmen.

Transparenz ist uns wichtig.

### Einnahmen und Ausgaben je Versicherten

	2018	2017	Veränderung in %
Einnahmen aus dem Gesundheitsfonds	2.639,87 €	2.630,66 €	0,35
Sonstige Einnahmen	16,58 €	14,50 €	14,34
<b>Einnahmen insgesamt</b>	<b>2.656,45 €</b>	<b>2.645,16 €</b>	<b>0,43</b>
Ärztliche Behandlung	518,37 €	501,35 €	3,39
Zahnärzte	176,88 €	170,10 €	3,99
Zahnersatz	30,95 €	29,62 €	4,49
Arzneimittel	415,77 €	410,10 €	1,38
Heil-/Hilfsmittel	162,46 €	159,73 €	1,71
Krankenhaus	783,67 €	762,67 €	2,75
Krankengeld	233,74 €	206,93 €	12,96
Mutterschaft	74,67 €	68,55 €	8,93
Sonstige Leistungsausgaben	231,16 €	215,38 €	7,33
<b>Leistungsausgaben gesamt</b>	<b>2.627,67 €</b>	<b>2.524,43 €</b>	<b>4,09</b>
Sonstige Ausgaben	41,13 €	39,31 €	4,63
Verwaltungskosten	129,03 €	127,90 €	0,88
<b>Ausgaben insgesamt</b>	<b>2.797,83 €</b>	<b>2.691,64 €</b>	<b>3,95</b>

## Unsere Satzungsleistungen

# Mehr Leistung fürs Geld



**Ein Großteil der Leistungen einer gesetzlichen Krankenkasse ist definiert und im sogenannten Leistungskatalog festgeschrieben. Wie eine Kasse den ihr verbleibenden Handlungsspielraum für Mehrleistungen nutzt, legt sie in ihrer Satzung fest. Die BKK Akzo Nobel investiert seit Jahren beträchtliche Summen für attraktive Mehrleistungen.**

Freiwillige Mehrleistungen sind größtenteils aus Eigenmitteln einer Krankenkasse zu bezahlen – ohne entsprechende Einnahmen aus dem Gesundheitsfonds. Dennoch nutzt die BKK Akzo Nobel ihren Handlungsspielraum und ihre finanziellen Möglichkeiten voll aus, um ihren Versicherten eine bestmögliche Versorgung zu gewährleisten.

### Überdurchschnittlich investiert

So haben wir in den Jahren 2013 bis 2018 über 13,2 Millionen Euro für Mehrleistungen ausgegeben (inklusive ausgeschütteter Prämienzahlungen in den Jahren 2013 und 2014 in Höhe von 4,1 Millionen Euro). Die Summe entspricht einer durchschnittlichen Investition von jährlich 2,2 Millionen Euro in den letzten sechs Jahren. Allein im Jahr 2018 hat jeder unserer Versicherten von Mehrleistungen im Wert von durchschnittlich 65 Euro profitiert, insgesamt wurden 2,5 Millionen Euro ausgegeben. Trotz der zum 1. Januar 2019 vorgenommenen Korrekturen liegen wir damit sowohl weit über dem GKV\*-Durchschnitt von 22,95 Euro je Versicherten (2018) als auch über dem BKK-Durchschnitt von 31,40 Euro je Versicherten (2018).

\* Gesetzliche Krankenversicherung

### Beispiele für unsere Mehrleistungen

... die anteilig über das **Gesundheitskonto** abgerechnet werden können:

- zusätzliche individuelle Vorsorgeleistungen
- Zuschuss für die professionelle Zahnreinigung (PZR)
- Osteopathie
- Zuschuss zu Sehhilfen

### Weitere Beispiele für anteilige Kostenübernahmen

- (Reise-)Schutzimpfungen
- Hebammenrufbereitschaft und digitale Hebammenberatung (neu)
- ergänzende Leistungen für die Kindergesundheit
- ärztliche Zweitmeinung
- künstliche Befruchtung

**Die Satzung der BKK Akzo Nobel mit konkreten Angaben zu Zuschüssen finden Sie auf unserer Website [bkk-akzo.de](http://bkk-akzo.de), Über uns, Satzung.**



# Auf Kneipp-Tour in Bad Wörishofen

**In Bad Wörishofen im Allgäu stößt man an jeder Ecke auf Sebastian Kneipp, der hier 40 Jahre gelebt und gewirkt hat, und stellt fest: Seine Lehre verträgt sich ganz wunderbar mit unseren heutigen Ansprüchen an Wellness und dem Wunsch, sich ganzheitlich um die eigene Gesundheit zu kümmern.**

Bad Wörishofen ist der älteste Kneipp-Kurort in Deutschland. Viele Ärzte, Therapeuten und Bademeister sind hier auf das Naturheilverfahren spezialisiert, das seit 2015 Teil des immateriellen Weltkulturerbes der UNESCO ist. Doch die Ideen des Sebastian Kneipp lassen sich auch in einem „normalen“ Urlaub gewissermaßen im Vorbeigehen erleben. Zum Beispiel auf einem eineinhalb Kilometer langen Barfußweg. Kneipp empfahl, so oft wie möglich barfuß zu gehen, um den Körper abzuhärten und die Füße zu kräftigen. Für unsere oft in unbequemen Schuhen steckenden Füße ist es die reine Wohltat, über Schlamm, taunasses Gras und feinen Sand zu gehen oder durch einen Bach zu waten.

**Radeln, lockern, schnuppern**  
„Bewegtes Wissen“ ist auch der Gedanke, der hinter dem zehn Kilometer langen Kneipp-Waldweg steckt. Auf dem Rundweg, der sich auch für Radfahrer eignet, informieren zahlreiche Stationen über die Natur und die Lehren des Naturheilkundlers – ausprobieren und mitmachen ausdrücklich erwünscht! Auf einer Bewegungsinsel kann man den Körper mit sanften Fitnessübungen lockern, am „Ort der Rinde“ die vielfältigen Aromen des Waldes erschnuppern, und an einem natürlichen Bachlauf lässt sich Wasser treten. Weil Wasser das wichtigste Element in der Gesundheitsphilosophie des Sebastian Kneipp ist, befinden sich überall in der Stadt kostenlose Anlagen zum Wasser-treten und Armbaden sowie einige Trinkbrunnen.

### Reizvolles Umfeld

Wer noch weitere Kreise ziehen möchte, dem steht eine wunderschöne Landschaft offen – das Unterallgäu. Der Blick von Wörishofen reicht bei entsprechender Wetterlage bis zu den Allgäuer Alpen, doch die nähere Umgebung der Stadt ist geprägt von gemäßigten Hügeln und ausgedehnten Wäldern. Ob man gemütlich wandert oder radelt – überall gibt es auch kulturell lohnende Ziele, wie das Fuggerschloss in Kirchheim oder das Benediktinerkloster in Otto-beuren. Und wenn auch keine Sehenswürdigkeit im üblichen Sinne – ein immer wieder schöner Anblick sind die Bauernhöfe und die grasenden Kühe auf der Weide.



## Sebastian Kneipp (1821–1897)

*Als junger Mann erkrankte der Theologiestudent schwer an der Lunge. Er las Bücher über Wasseranwendungen, praktizierte sie und stellte daraufhin eine deutliche Besserung seiner Beschwerden fest. Neben seinem Amt als Geistlicher im Dominikanerkloster Bad Wörishofen entwickelte Sebastian Kneipp seine Lehre und behandelte Menschen, die bei Ärzten keine Hilfe gefunden hatten. Noch zu seinen Lebzeiten wurde Bad Wörishofen zum gefragten Kurort.*

## ZWEI ÜBERNACHTUNGEN IM KNEIPP-KURHAUS ZU GEWINNEN\*

Im Wert von 750 EUR



Fotos: Kneipp-Kurhaus St. Josef

Das Kneipp-Kurhaus St. Josef in Bad Wörishofen liegt inmitten einer Parklandschaft und nahe dem Kurpark. In dem Haus lässt sich die Kneippkur vereint in Tradition und Moderne erleben. Eine Bade- und Therapieabteilung, Schwimmbad, Saunalandschaft, ein Fitness- und ein Kosmetikstudio gehören genauso zum Haus wie eine Hauskapelle mit täglichen Gottesdiensten.

Der Gewinn umfasst zwei Übernachtungen für zwei Personen im Doppelzimmer inklusive Vollpension, zwei Kneipp'sche Schnuppergüsse, einen Schönheitsguss, eine Aromaöl-Teilmassage und eine Entspannungstherapie. Mehr Infos unter: [www.kneippkurhaus-st-josef.de](http://www.kneippkurhaus-st-josef.de)

Wenn Sie gewinnen möchten, rufen Sie an unter 0137.8100182 (50 ct/Gespräch aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk ggf. abweichend) und geben Sie das Stichwort „Kneipp“ mit deutlicher Nennung von Name, Anschrift und Telefonnummer an. Teilnahmeschluss ist der 3.11.2019.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn kann nicht in bar ausgezahlt werden. Datenschutz: Die Daten dienen ausschließlich zur Gewinnbenachrichtigung. Sie werden – außer zur Gewinnübermittlung – nicht an Dritte weitergegeben und nach der Gewinnauslosung gelöscht. Allgemeine Informationen zur Datenverarbeitung und zu Ihren Rechten finden Sie auf der BKK-Internetseite unter dem Stichwort „Datenschutz“.

\* Der Gewinn wurde nicht mit Beitragsgeldern finanziert, sondern vom Kneipp-Kurhaus St. Josef kostenlos zur Verfügung gestellt.

Mehr Infos: [www.bad-woerishofen.de](http://www.bad-woerishofen.de)





# Pilze Das hat Hut und Fuß

Was gibt es Schöneres, als bei einem Herbstspaziergang im aromatisch duftenden Wald Pilze zu sammeln? Eigentlich nur eines: Steinpilz, Pfifferling und Co. danach lecker zubereitet zu genießen.

Foto: iStockphoto/Martin Wahlborg

Über ihren kulinarischen Wert hinaus sind Speisepilze durch ihren hohen Wasser- und geringen Fettgehalt, lange sättigende chitinähnliche Verbindungen und – je nach Pilz – verschiedene Mineralstoffe und Spurenelemente für eine gesunde Ernährung interessant. Steinpilze liefern beispielsweise reichlich Vitamin D. Damit Sie Ihre Funde unbesorgt genießen können, sollten Sie sich beim Pilzesammeln jedoch strikt an die Devise halten: Nehmen Sie nur Pilze, die Sie sicher kennen! Denn es gibt einige tödlich giftige Exemplare.

### Pilze richtig sammeln

Ein guter Einstieg ins Pilzesammeln sind eine Pilzführung oder ein Kurs der **Deutschen Gesellschaft für Mykologie e. V. (www.dgfm-ev.de)**. Auch Pilzbestimmungsbücher zeigen, bei welchen Pilzen man auf der Hut sein sollte. Pilzsachverständige warnen davor, allein auf der Grundlage einer Pilz-App auf dem Smartphone Pilze zu bestimmen und zu essen. Pilze sammelt man übrigens in einem Korb. Mit einem feinen Klappmesser putzen Sie sie idealerweise schon grob vor Ort.

## Veröffentlichung der Höhe der Vorstandsvergütung 2018 gemäß § 35a Abs. 6 SGB IV

Funktion: Vorstand*	Im Vorjahr gezahlte Vergütungen		Versorgungsregelungen		Sonstige Vergütungsbestandteile		Weitere Regelungen		Gesamtvergütung
	Grundvergütung	variable Bestandteile	Zusatzversorgung/ Betriebsrenten	Zuschuss zur privaten Versorgung	Dienstwagen auch zur privaten Nutzung	weitere Vergütungsbestandteile (u. a. private Unfallversicherung)	Übergangsregelungen nach dem Ausscheiden aus dem Amt	Regelungen für den Fall der Amtenhebung/-entbindung bzw. bei Fusionen	
	gezahlter Betrag	gezahlter Betrag	jährlich aufzuwendender Betrag	jährlich aufzuwendender Betrag	Geldwerter Vorteil entsprechend der steuerrechtl. 1%-Regelung**	jährlich aufzuwendender Betrag	Höhe/Laufzeit	Höhe/Laufzeit einer Abfindung/ eines Übergangsgeldes bzw. Weiterzahlung der Vergütung/ Weiterbeschäftigung	
	168.050 Euro	19.288 Euro	58.622 Euro	406 Euro	7.356 Euro	817 Euro	0 Euro	Bei Fusionen Weiterbeschäftigung bis zum Vertragsende	

\* Vorstand/Vorstandsvorsitzende/-r / Mitglied des Vorstands

\*\* bei bereits laufenden Verträgen auch Angabe der jährlichen Leasingkosten möglich

## IMPRESSUM

GESUNDHEIT erscheint viermal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung. Herausgeber, Verlag und Redaktion: Arthen Kommunikation GmbH, Käppelestraße 8a, 76131 Karlsruhe, 0721.625140, in Zusammenarbeit mit der BKK Akzo Nobel Bayern; Glanzstoffstraße 1, 63906 Erlenbach. Verantwortlich: BKK Akzo Nobel Bayern, Heinz Michelbrink. Redaktion: Jaana Rüppel (BKK Akzo Nobel), Ulrike Burgert, Kerstin Faas, Mareike Köhler, Dagmar Oldach. Artdirection: Martin Grochowiak. Grafik: Nicole Bichler. Herstellung: Stefan Dietrich. Bildnachweis Titel, Rückseite: iStockphoto/Nomad, Adobe Stock/W. Zikas. Druck: Druckhaus Kaufmann, Lahr. © Arthen Kommunikation GmbH. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste, Internet, Vervielfältigung auf CD-ROM, DVD etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlages. BKK-Versicherte erhalten das Magazin im Rahmen ihrer Beiträge durch ihre BKK. Abonnementbestellungen bei Arthen Kommunikation GmbH. Eine Kündigung des Abonnements ist zum 31. Dezember eines Jahres mit halbjährlicher Kündigungsfrist möglich. Ist die Arthen Kommunikation GmbH durch höhere Gewalt, Streik oder dergleichen an ihrer Leistung verhindert, besteht keine Ersatzpflicht. Preisrätzel: Alle Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Ein Umtausch der Gewinne ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter der Arthen Kommunikation GmbH und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Alle Gewinne wurden von Sponsoren gestiftet und belasten nicht die BKK-Versichertengemeinschaft. Für eine bessere Lesbarkeit verwenden wir die männliche Form der Anrede. Gemeint sind stets Personen jeder Geschlechtsidentität.

### Auflösung unseres Gewinn-Rätsels aus der letzten GESUNDHEIT: UNBESCHWERTE SOMMERZEIT





# Rätseln und gewinnen

**3 x 1 elektrische Schallzahnbürste  
von happybrush im Starterkit zu gewinnen**

Hochwertige Technologie, kombiniert mit fairen Preisen und sozialem Engagement – das ist die Philosophie von happybrush. Die Schallzahnbürste VIBE 3 putzt mit bis zu 40.000 effektiven Vibrationen und hat einen leistungsstarken Lithium-Ionen-Akku, der bis zu fünf Wochen hält. Mit im Paket: neben Aufsteckbürste, Ladestation, USB-Kabel und Stecker auch die 100 % vegane Zahnpasta – ganz ohne bedenkliche Inhaltsstoffe. Und soziales Engagement kommt auch nicht zu kurz: Jeder Kauf unterstützt das Projekt #brushforwater für sauberes Trinkwasser weltweit. Infos unter [www.happybrush.de](http://www.happybrush.de)



Im Wert von je **60 Euro**

Rufen Sie bis zum 3.11.2019 die Gewinn-Hotline des Verlages 0137.8100187 an. Nennen Sie die Lösung, Ihren Namen und Ihre Adresse. Ihr Anruf kostet 50 ct aus dem deutschen Festnetz (Mobilfunk ggf. abweichend).

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn kann nicht in bar ausgezahlt werden. Der Gewinn wurde nicht mit Beitragsgeldern finanziert, sondern von happybrush GmbH kostenlos zur Verfügung gestellt. Datenschutz: Die Daten dienen ausschließlich zur Gewinnbenachrichtigung. Sie werden – außer zur Gewinnübermittlung – nicht an Dritte weitergegeben und nach der Gewinnauslosung gelöscht. Allgemeine Informationen zur Datenverarbeitung und zu Ihren Rechten finden Sie auf [www.bkk-akzo.de](http://www.bkk-akzo.de) unter dem Stichwort „Datenschutz“.

Wohnung eines Eremiten	Format Zeitungs-falsch-meldung	britischer Sänger	metallenes Altmaterial	Ausruf des Verstehens	bezüglich (Abk.)	US-Box-legende †	Zahl
Fauna			nordfinnische Stadt	neg. gelad. Teilchen		dt. Schauspieler †	Bindewort (bevor)
	13			Blüten-zierpflanze			
		treu		Kirche (frz.)		4	
im Jahre (lat.)		gering-fugiger Fehler					2
die Sterne betreffend			3	gelbl. Verfärbung bei Textilien und Papier		18	Autokz. v. Helmstedt
	5		Aufroll-vorhang				frz. Sänge-rin (Mireille)
		Operetten-komponist †			Fluss zum Dollart		abschät-zig für: Geld und Reichtum
Stadt an der Mittel-elbe	Küsten-stadt in Kroatien			indischer Hauptgott	Königin im Schach		6
Strahl-austritts-öffnung	hochbetagt	1		Kampfbahn			Fall-klotz
Fragewort		16	Fluss in Sibirien		Satelliten-system		
		große Eule	Zweifinger-faultier	19	Sohn (arab.)		20
		Ultrakurz-welle (Abk.)		Vers		2. Sohn Noahs	
			15	ledig-lich		Sender in Hamburg	14
Stadt am Genfer See				Betragen			
nordamer. Rothirsch				franz. Präposition			
hinterblieb. Ehefrau	11	flüstern, murmeln				Massen-kund-gebung (Kurzwort)	8
			7				
		radio-aktives chem. Element			Farbe von Gras		17

Lösung:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20

© www.vonBerg.de

# Optimal krankenversichert? Kinderleicht!



**15,1 %**  
**Beitragssatz**  
günstigste bayerische  
Krankenkasse

Glanzstoffstraße 1  
63906 Erlenbach  
06022.7069200

Pfaffengasse 16  
63739 Aschaffenburg  
06021.584360

[www.bkk-akzo.de](http://www.bkk-akzo.de)

**95**  
1924 2019

**AKZO NOBEL  
BAYERN**

